

هل تتناول قليلاً من طعام الكورنمیل طعاماً للصباح ؟
الكورنمیل قليل الثمن لكنه كثير المنفعة لا سيما اذا طبخ مع الحليب
عوضاً عن الماء فان منفعته تتضاعف وهاك طريقة طبخ اكلة لذیذة منه
البودن الهندي

٤ فناجين من الحليب ١/٤ فنجان من الكورنمیل ١/٢ فنجان من الدبس
١/٤ ملعقة ملح ملعقة جنزبیل — اطبخي الحليب والكورنمیل في طباخ
مثني مدة عشرين دقيقة ثم اضيفي الدبس والملح والجنزبیل وضعي الكل
في صحن فيه قليل من الزبدة واخبزيها ساعتين في الفرن قدميها مع
الحليب فتصبح شهية ومغذية وهذه الطبخة كفاية لسته اشخاص
(الكورنمیل واللحم) الكورنمیل من خير الماكل اذا طبخ مع اللحم
واليك تفاصيل عمل (تومال باي) — ٢ فنجانان من الكورنمیل ٦
فناجين من الماء ملعقة كبيرة من الدهن بصلة ٢ فنجانان بندورة وبوند
لحم مفروم — اخاطي الكورنمیل وملعقة ونصف من الملح واغليهما
بالماء مدة ٤٥ دقيقة حمري البصل في الدهن ثم اضيفي اللحم وزيدي
الملح والفلفل والبندورة امسحي الصحن بالدهن ضع قسماً من
الكورنمیل ثم اللحم المبهر وغطي الصحن ببقية الكورنمیل واخبزي
الجميع نصف ساعة وهذه الطبخة تقيت ستة اشخاص
الذرة تساعدنا ان نقوت سائر العالم

استعمال الذرة بكثرة يمكننا من شحن سائر انواع الطعام ويمكننا ان
نصنع منها ما ينيف عن الخمسين نوع من الماكل للترويقة والغداء
والعشاء واليك بعضها

(انواع الخبز) الخبز الاسمر البوسطوني ، هو كاك ، مفس ، بسكتس ،
لزاقيات ، ووفلس ، — (الحلويات) كحك كورنمیل بدبس ، خبز
الذرة والتفاح ، دملن ، جنجر براد — (ما آكل شهية) كورنمیل
كروكت قراص كورنمیل بسمك دملن من كورنمیل ولحم بولنتا
ايطالية وتومال — ان طريقة طبخ هذه الماكل موجودة في (نشرة

الفلاح) ٥٦٥ تحت مادة الكورنمیل وطريقة طبخه وهي ترسل مجاناً

الكورنمیل هو حليفنا وباستعماله نخدم بلادنا ونغذي اجسادنا

جربي الكورنمیل تري منافعه اما انواع ما كله فكثيرة

الكورنمیل مغذي جداً وهو يغذي الجسم اكثر من طحين القمح

واليك طريقة تحضير خبز الذرة وخبزها في الفرن (كورن دودجر)

٢ فنجانان من الكورنمیل - ٢ ملعقتان شاي من الدهن - ملعقة

صغيرة من الملح - ١/٤ فنجان من الماء الغالية

صبي الماء الغالية على الاشياء المذكورة اعلاه وحركي الجميع جيداً

ومتى بردت اصنعي منها ١٤ كعكة غير سميكة واخلزيها مدة ثلاثين

دقيقة في فرن حامٍ وهذه الكعكات لذينة مع الزبدة والسالصة

ان الذرة كانت حياة سكان اميركا الاصليين

خبز الذرة لذيذ الطعم لا سيما اذا صنع مع الحليب الحامض والصودا

ويصنع مع الحليب الجلو والباكن بودر واذا زيد له البيض يزداد لذة

(الطريقة الاولى لصنع خبز الذرة) ٢ فنجانان من الكورنمیل ٢ فنجانان

من الحليب ٤ ملاعق صغيرة من الباكن بودر ملعقة صغيرة من السكر

٢ ملعقتان كبيرتان من الدهن ملعقة صغيرة من الملح وبيضة

(الطريقة الثانية) ٢ فنجانان من الكورنمیل ٢ فنجانان من الحليب

الحامض ملعقة صغيرة من الصودا ملعقة كبيرة من السكر ٢ ملعقتان

صغيرتان من الدهن وملعقة صغيرة من الملح وبيضة (بدونها ان اردت)

اخلطي المواد الناشفة اولاً ثم اضيفي الحليب والبيضة والدهن

وحركي جيداً ثم اخبزي الطعام نحو ثلاثين دقيقة

وهذه احدى اكالات اهل الجنوب تصنع مع الحليب او القطر

(خبز السبون - ٢ فنجانان من الماء - فنجان حليب - فنجانان من

الكورنمیل ملعقة كبيرة من الدهن ٢ بيضتان ٢ ملعقتان صغيرتان ملح

امزجي الماء والكورنمیل واغليهما مدة خمس دقائق اخفقي البيض

واضيفيه مع بقية الاشياء الى الكورنمیل وحركي الجميع ثم اخبزيهم

نحو ٢٥ دقيقة في فرن حامٍ وهذه الطبخة كفاية لسته اشخاص

DO YOU KNOW CORN MEAL?

Its use means

SERVICE TO YOUR COUNTRY NOURISHING FOOD FOR YOU.

Try corn bread and see how good it can be. There are many kinds. You will wonder why you didn't use it every day before the war.

It is very nourishing, too. A cup of corn meal gives even more fuel to your body than a cup of wheat flour.

Here is a quick kind of corn bread. Our grandmothers used to bake it on a board before the open fire. You can bake it in your oven.

Corn Dodger.

2 cups corn meal	1 $\frac{3}{4}$ cups boiling water
2 teaspoons fat	1 teaspoon salt

Pour the boiling water over the other materials. Beat well.

When cool, form into thin cakes and bake 30 minutes in a hot oven. Makes 14 biscuits. These crisp little biscuits are good with butter or gravy. Eat them with your meat and vegetables.

CORN SAVED OUR PIONEERS

Corn as Bread.

Corn bread is especially good made with sour milk and soda; but sweet milk and baking powder are satisfactory. Eggs improve the flavor and add to the food value, but may be omitted if too expensive.

Corn Bread (1)

2 cups corn meal
2 cups sweet milk (whole or skim)
1 tablespoon sugar
2 tablespoons fat
4 teaspoons baking powder
1 teaspoon salt
1 egg (may be omitted)

Corn Bread (2)

2 cups corn meal
2 cups sour milk
1 teaspoon soda
1 tablespoon sugar
2 tablespoons fat
1 teaspoon salt
1 egg (may be omitted)

Mix dry ingredients. Add milk, well-beaten egg, and melted fat. Beat well. Bake in shallow pan for about 30 minutes.

An Old Southern Recipe.

Here is an old-fashioned soft spoon bread that Southerners like. With milk or syrup it makes a satisfying meal.

Spoon Bread

2 teaspoons salt	1 cup milk (whole or skim)
1 tablespoon fat	2 cups water
2 eggs	1 cup corn meal

Mix water and corn meal and bring to the boiling point and cook 5 minutes. Beat eggs well and add with other materials to the mush. Beat well and bake in a well-greased pan for 25 minutes in a hot oven. Serve from the same dish with a spoon. Enough for six.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 2.

1
Ag 84 FL
Foreign

Reserve

(Syrian) No. 2

Distributed by the U. S. FOOD ADMINISTRATION
Henry B. Endicott, Food Administrator, Massachusetts.

Corn Meal and Milk.

Do you use corn-meal mush for breakfast food? It is both cheap and good. Cooked in skim milk instead of water it is extra fine and the food value of the dish is nearly doubled.

Here is a delicious corn meal and milk dessert.

Indian Pudding.

4 cups milk (whole or skim)	$\frac{3}{4}$ teaspoon salt
$\frac{1}{4}$ cup corn meal	1 teaspoon ginger
$\frac{1}{8}$ cup molasses	

Cook milk and meal in a double boiler 20 minutes; add molasses, salt and ginger. Pour into buttered pudding dish and bake two hours in a slow oven, or use your fireless cooker. Serve with milk. This makes a good and nourishing dessert. Serves six.

Corn Meal and Meat.

Corn meal is good combined with meats. Such a dish is a meal in itself. Try this one.

Tomato Pie

2 cups tomatoes	2 cups corn meal
1 lb. hamburger steak	1 tablespoon fat
1 onion	6 cups water

Make a mush by stirring the corn meal and $1\frac{1}{2}$ teaspoons salt into boiling water. Cook 45 minutes. Brown onion in fat, add hamburger and stir until red color disappears. Add salt, pepper, and tomato. A sweet pepper is an addition. Grease baking dish. put in layer of corn-meal mush, add seasoned meat, and cover with mush. Bake one-half hour. Serves six.

Corn helps us feed the world.

The more we use the more food can be sent abroad. You need not tire of it, as there are at least fifty ways to use corn meal to make good dishes for dinner, supper, lunch or breakfast. Here are some suggestions.

Hot Breads

Poston Brown Bread
Hoecake
Muffins
Biscuits
Griddle Cakes
Waffles

Desserts

Corn-meal Molasses Cake
Apple corn bread
Pumpkins
Gingerbread
Fruit Gems

Hearty Dishes

Corn-meal croquettes	Italian Polenta
Meat and corn-meal dumplings	Corn-meal fish balls
Tamales	

The recipes are in Farmer's Bulletin 565, "Corn Meal as a Food and Ways of using it," free from the Department of Agriculture.

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.